

# COACHINGTIPP

## Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer  
Coach Akademie Schweiz  
Rebstein  
Tel. 071 770 02 62  
www.coachakademie.ch



FOTO: ZVG

## Tagesritual zur Vermehrung von positiven Gefühlen

→ Oftmals rennen wir durch einen Arbeitstag und fragen uns am Abend, was wir heute weitergebracht haben, wo ist die Zeit geblieben? Ein kleines Ritual lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die

positiven Tageserfahrungen, wodurch auch ein ganz normaler Tag eine erfreuliche Grundstimmung bekommen kann: Kaufen Sie sich in einem Geschenk- oder Bastelladen fünf verschiedenfarbige und verschieden grosse Glaskugeln oder Glassteine. Stecken Sie immer morgens diese fünf Kugeln in Ihre rechte Gesäßtasche. Jedesmal, wenn Ihnen über den Tag hinweg etwas Positives geschieht, Sie eine erfreuliche Erfahrung machen können oder Ihnen etwas gut gelingt, legen Sie eine der Kugeln von der rechten Seite in die linke. So werden einige der fünf Kugeln über den Tag hinweg in Ihrer

anderen Tasche landen. Am Abend, vielleicht vor dem Zubettgehen, nehmen Sie die Kugeln aus Ihrer linken Tasche heraus und vergegenwärtigen sich, was Sie da erlebt oder als freudvoll empfunden haben. Am nächsten Morgen beginnen Sie wieder mit den fünf Kugeln in Ihrer rechten Tasche.

Dieses einfache Ritual wird Ihnen, je öfter sie es machen, mehr und mehr verdeutlichen, was Ihnen ständig an Erfreulichem und Beglückendem begegnet, und auch dem kleinen Glück, das Ihnen alltäglich begegnet, einen guten Platz in Ihrem Inneren schenken.